

|                  |     |
|------------------|-----|
| 07年熱線輔導義工分       | p.2 |
| 2009年度電話熱線輔導訓練課程 | p.3 |
| 08年熱線輔導義工分享      | p.4 |
| 與子女談情說性          | p.5 |

# 笑着人生起跌



「知否世事常變，變幻原是永恆」，是上世紀七十年代膾炙人口的電視劇《家變》主題曲的其中兩句，歌詞反映當時的社會情況。

## 日光之下無新事

金融風暴之下，我們經常在報章和電視上看到經濟負增長、裁員、失業、公司倒閉、股票大跌等等綿綿不絕的壞消息。其實就筆者過往二十年營商的經驗中，香港由於種種因素而經歷不少危機，例如中英談判（97香港前途問題）、1989年北京六四事件、1991年BCCI國際商業信貸銀行（筆者的往來銀行）倒閉、1997/1998年的亞洲金融風暴、2000年IT泡沫爆破、2001年美國911事件、2003年的沙士疫症、2008年金融海嘯。但正如聖經傳道書一章9節所講：「已有的事後必再有；已行的事後必再行。日光之下無新事。」這是永恆的定律。

筆者最近在一個神學課程裡，聽到學者提出「貧窮是一種心態」的觀點，我很認同。如果我們時常給負面心態纏繞，就不期然活在這種境況中。但是，當我們抱著「危機常在」的心態，就會覺得這是「家常便飯」，就能正面地回應、處理和克服困難。當我們明白神有美好的旨意，便會積極地接受挑戰，以笑容面對逆境。

## 急難期間要安靜等候神

以賽亞書三十三章15節說：「主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯」。當遇到急難時，就需要更多的時間安靜等候神；筆者願意與讀者分享以下的見證。好幾年前，筆者經營的公司在爭奪某種視象會議品牌的代理權時，由於沒有競爭對手那麼「闊綽」，結果失敗。筆者公司以往是香港視象會議工程的「龍頭大哥」，損失了代理權，意味著這方面的生意會走下坡，而視象會議工程亦佔整體業務很大的比例。此外，公司經

## 心暖心輔導中心董事 楊其輝

營了差不多二十年，由於種種歷史的原因，人事問題和生產效益下降都經常令筆者頭痛。然而差不多在同一時間，神讓我看見普世宣教的需要，個人的意願希望能投入更多時間參與宣教事奉。面對幾方面而來的張力，我曾經有一個念頭，就是把所有的業務出售，專心投入宣教事奉。我向神祈禱，讓神介入處理我業務上的問題和事奉上的時間分配。但神並沒有接納我這個念頭，祂透過一位知心友建議我把業務和事奉並存，建議我恰當地分配時間，他也提供一些處理人事問題的方法。

經過幾年的時間，公司成功地轉型，業務涉及的範圍比以前廣泛，也嘗試競投以前一直忽略的香港政府工程，結果成功地接獲政府工程合約。在2008年爆發的金融風暴，業務雖然也受到一定影響，但由於香港政府大量投入基礎建設，令從政府而來的業務可以補充公司在其他方面的不足。另一方面，上述的競爭對手卻遭倒閉的雷曼兄弟公司（這公司曾經也是筆者的客戶）欠下三百多萬工程費用，無法收取。我公司的人事和生產效益等問題，從一些員工的自然流失而奇蹟地得到改善。在宣教事奉上，神讓我接觸許多差傳機構，利用商人背景參與推動營商和帶職宣教的同工。所以，危機能讓我們先好好地檢視自己，然後整裝待發。

## 總結

主耶穌說：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了」（太六33）。在這句話之前，主向門徒說不要憂慮吃甚麼、穿甚麼，他們需用的一切東西，天父是知道的。無論我們的現況如何，這段經文都能幫助我們反省自己祈求的優先次序；主耶穌很清楚教導我們，要先追求祂的國和義，我們需要的東西，祂必會給我們。當前面對的種種危機，我們是否單單看重自己的事，而忽略神國的事呢？

07年熱線輔導義工分享：

## 當破碎遇上破碎

熱線輔導義工 王儀娟

我的童年是在父母長期爭吵下度過的，而父親在我十九歲時，自殺離開人世。他離世前，家庭充滿問題，包括在生命上、關係上和經濟上；他的離世衍生更多有關的問題。

感謝天父，祂愛我，也愛我的家，從不離開我們。二十年來，我歸信基督，沮喪的母親也在幾年前信主，家庭中一些成員也信了耶穌，我深深經歷基督叫人復活的大能，祂也叫我的家「活」起來。

我義不容辭地加入心暖心電話熱線輔導義工。每月花幾小時跟陌生人溝通，是我僅能勝任的。

坦白說，家庭的創傷使我也變得情緒化、敏感、愛別人的憐憫，也因所經歷的傷痛而沮喪、自憐和悲觀。

一次，一位男士來電述說身世。他無依無靠，生活在日復日、年復年的重複內容中；他了無生趣，沒有夢想，沒有喜悅，還重複地說：「生無可戀，生不如死……」我發瘋了。當時我對他不僅失去耐性，草草地安慰他後，立即掛上電話。我感到多年來靜止的心靈深處蠢蠢欲動，這位來電者的一句話：「生無可戀」，觸動了自己破碎的心。

感謝天父，祂透過熱線輔導工作，帶領和催逼我在生命中有更深的成長。

當破碎遇上破碎的時候，正是人性真情展現的寶貴時刻，正是上帝呼召每個人實現「愛的真諦」的時候，我們要彼此包容，凡事盼望和相信，因為愛是永不止息的。

今天，我再踏上接受心理輔導的路途，再次正視破碎的生命，深信給醫治的生命是天父所喜悅的。

若再有機會遇上那位來電者，深信我會因為天父的慈愛，能作出不再一樣的回應。

各位義工，加油

## 一次成長的機會

熱線輔導義工 陸偉強

寫此文時，我正在心暖心電話熱線輔導義工桌前。我本已有一個大綱，但因接了一個來電，使我思潮起伏，心情忐忑，於是我便改為寫下當下的感想。這個來電者一開口便說自己命苦，很不如意，要告訴我怎樣遭家人、社工、甚至其他人苦待及欺凌。我從她聲音辨認出她是慣常來電者，但今次卻說著另一個故事。我手拿著聽筒，一方面要回應她，表示明白和理解她的負面情緒和感受；但另一方面，我要理性地分析及思考她所說的故事是否真確，有否矛盾和不合理。我不斷思想如何向她提出實際可行的建議，但她多次閃避，不願說出整件事情，最後我為她一同開聲祈禱祝福，她才願意掛線。

在這三十分鐘的對話中，我感到受人欺騙、利用、憤怒及自己的愚笨，同時也有一份無奈和無能感，若對方不真誠，我又怎樣幫助他們呢！我只能將此心情向神禱告，神竟讓我回想起兩年多前受訓成為熱線義工，當時我豈不已經知道，在香港有數萬愁城坐困的人，很需要有人聆聽他們的生命故事和疏導感受，從而讓來電者經歷人世間還有溫暖，還有盼望。神更提醒自己，我豈也不是曾經走過這些路，同樣曾自欺、灰心失望嗎？但有幸曾有人幫助和聆聽我。

很感謝神給我有此安慰和鼓勵。我的心情也從納悶中獲得釋放，讓我繼續熱誠地學習怎樣去愛身邊許多有需要的人。哥林多後書一章4節說：「我們在一切患難中，他（神）就安慰我們。叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」願與各位同路人互勉。

# 2009年度電話熱線 輔導訓練課程

## 課程大綱

| 日期    | 題目                 | 講員  |
|-------|--------------------|---|
| 18/9  | 輔導員質素、基礎輔導技巧       | 黃潔貞女士<br>(心暖心輔導中心心理輔導員及個案經理)                |
| 25/9  | 電話協談的限制及正確的輔導協談觀念  | 馮建笙女士<br>(心暖心輔導中心心理輔導員)                     |
| 9/10  | 危機應變技巧、處理和跟進       | 黃廣興先生<br>(策略危機談判員)                          |
| 16/10 | 家庭與個人成長            | 黃麗影女士<br>(資深婚姻及家庭治療師、認可臨床督導)                |
| 23/10 | 婚姻輔導               | 李玉娟女士<br>(香港家庭福利會資深社工及家庭治療師、認可家事調解督導及家庭調解員) |
| 30/10 | 認識及處理抑鬱、焦慮及精神分裂之來電 | 黃惠珍姑娘<br>(瑪麗醫院院牧)                           |
| 6/11  | 實戰篇                | 馮建笙女士<br>(心暖心輔導中心心理輔導員)                     |
| 13/11 | 認識哀傷輔導及為哀傷者祈禱      | 盧惠銓牧師<br>(香港浸信會醫院院牧-臨床牧關教育督導)               |
| 20/11 | 認識人格障礙             | 謝佩芝女士<br>(香港樹仁大學輔導及心理學系高級講師)                |
| 27/11 | 認識性沉溺及性騷擾的問題       | 鍾錦輝伉儷<br>(新造的人協會事工主任及輔導員)                   |

時間：逢週五晚上7:30至9:30(共十課)地點：彌敦道331號高信大廈4樓A室

## 費用：

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 十堂                 | \$1,400    |
| 於8月15日後報名          | \$1,600    |
| 全時間學生、傷殘人士及六十歲以上長者 | \$1,200    |
| 按題目報讀              | \$180 / 每堂 |

4/12熱線輔導義工面試  
9/12及11/12熱線輔導義工考試

## 課程報名表

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_  
 年齡：\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_ 宗教信仰：\_\_\_\_ 婚姻狀況：(未婚 / 已婚 / 其他) \_\_\_\_  
 職業：\_\_\_\_ 教育程度：(小學 / 中學 / 大專或以上\*)  
 聯絡電話：\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_  
 通訊地址：\_\_\_\_  
 報讀課程 (請加√號)：  
 全部課程  
 按題目報讀：請註明 \_\_\_\_\_  
 費用合共：\_\_\_\_\_

報名方法：請填妥報名表後，連同支票 (抬頭：「心暖心輔導中心有限公司」)。  
 寄回：九龍彌敦道331號高信大廈七樓A室或於辦公時間致電2797 6808與梁小姐查詢。  
 學員完成80%課程後，可以申請成為本中心熱線輔導義工，資格如下：1. 年20歲或以上；2. 已受浸；3. 通過筆試及面試；4. 獲教會領袖推薦及5. 能恆常當值。  
 備註：學員於完成以上所有課程及出席率達80%後，可獲發證書一張。並可以申請成為本中心熱線輔導義工，需通過審核為準。

08年熱線輔導義工分享：

# 助人自助

## 熱線輔導義工 廖善允

起初，我抱著陪太太拍拖上堂的心態，報讀心暖心的課程。在一連串的訓練和實習後，我不僅重溫了許多輔導知識，擴闊了視野，還檢視過自己的境況。但個人最大的得益，是觀念上、以至對人的看法和與人相處的態度上的改變。

原來在一般輔導的過程中，要抱著一個信念—受助者有能力自助。這信念使我重新反省對來電者和與身邊人相處的態度。由替對方解決問題，轉而幫助對方梳理清晰思路；由關心問題、尋求解決辦法，轉而關心人的情緒和感受；由指導對方行動的方案，轉而找出對方暫時的盲點，引導對方自尋出路；由自己對生活充滿信心，轉而學習建立對方的自信；由心急要解決問題，轉而耐心聆聽對方的需要。

這個學習過程，我不單要努力對付自己以往「講多過聽」的壞習慣，也要時刻提醒自己要謙卑。其實每個人都有盲點，只是軟弱的位置或時刻不同而已。我並不比來電者強，只是對方讓我有機會與他一起檢視一下生命，一起走過一些困擾的時刻。我知道我仍有許多要學，但願主耶穌仍讓我累積經驗，好使彼此分享生命經歷時，更能一起成長。

## 熱線輔導義工 彭清華

我是在2007年初次參加心暖電話熱線訓練課程，但因工作忙碌，直至2009年才開始實習。參與電話熱線輔導，原希望可以藉著電話輔導多作與人有關的工作，去幫助有需要的人。但實習後面對著來電者各種不同的需要及問題時，才發現自己可以提供的幫助實在非常有限，並促使自己對生命，信仰，以及人的需要作出更深入的反思。此外，也學習到一顆安靜聆聽的心的重要性，因為體會到當自己的心靈還未預備好時，輔導的果效往往都是不理想。然而，最大的滿足，就是能夠聽到對方在通話完結前一句衷心的多謝。

## 熱線輔導義工 孫婉君

抑鬱、焦慮、恐懼、精神分裂……這些字眼經常出現在報紙上，由此可見人們的生活壓力愈來愈大，面對這些問題，我們可以做些甚麼？輔導或許是其中一個可行的方法。

在心暖心上了一個輔導課程後，對輔導的理論和做法有一些初步的認識，但理論畢竟是紙上談兵，要真正了解實際情況就必須付諸實行。在心暖心做義工，使我可以學以致用外，亦帶給我很多反省。我最大的感受就是要放下自己，因為要幫助人(其實談不上幫助)，要先了解他的需要。我覺得困難是因為我對事物有一套自己的看法，抱有一些先入為主的想法，這樣往往只能事倍功半，很難明白對方的需要，更遑論去幫助人。因此放下自己，嘗試代入對方的處境，就會較為明白他的困難及需要。由此令我反省到：我經常是帶著先入為主的看法待人接物。

正如聖經所說，我只看到別人眼中的刺看不到自己眼中的樑木。在做熱線義工的經驗使我明白到要放下自己的看法，設身處地明白對方的感受，縱然我可以做的幫助不多，但這些寶貴的經驗卻是我明白需要放下自己，以愛心及謙卑的態度去繼續服侍他人。

## 熱線輔導義工 楊婧

完成熱線輔導訓練課程的初期，我感到所學的理论很深奧，相信要應用一定很困難，果然不出所料，熱線輔導義工確實不易做。

最深刻的一次經驗，是我接到了一個人格障礙者的電話(經督導提醒)，才記起課堂上學過的東西。起初，從他的表達已經感到奇怪，愈聽他表達，自己愈感到迷失方向。最後，他無奈地掛線，我卻感到無奈，因自己未能作出甚麼回應。跟督導傾談後，才知道應如何評估及應對，並為自己找個定位，可為來電者提供甚麼的幫助。經過多次實習後，發現面對某些來電者，自己會感到無奈、迷惘、甚至迷失，然而，現在開始掌握如何幫助他們，就是在那裡跌下就從那裡再來過。

整個實習過程中，我最享受是跟督導的交流。傾談中，開始學習怎樣體會不同人有不同需要，也嘗試運用助人、自助、如何了解人的技巧，同時也進入認識自己的奇妙旅程。

事實上，熱線輔導不能幫助來電者解決所有問題，但卻能為有需要的人提供微小的幫助和力量，深信也有其深層的意義，希望大家能加入這個挑戰性的專業行列^^！實踐你服侍神、助人及自助的三大願望吧！

# 與子女談情說性

幼教支援服務項目主任 林婉明

近年連串與青少年有關的新聞，特別涉及性罪行方面，均引起社會人士關注。青少年早嘗禁果有低齡化趨勢，有婦產科專科醫生指，近年每年都接觸三至四宗未成年少女懷孕後求墮胎的個案，最小只有十四歲。輔導未婚懷孕個案的機構「母親的抉擇」最新數字亦顯示，2007/08年共有197宗輔導個案，較2006/07年上升48%，當中有近三分之一個案屬未成年，當中23人更不足16歲，最小的求助者只有12歲，這正反映年青一代性開放程度令人震驚。

## 父母是最佳的「性導師」

雖然現時幼稚園、小學和中學都積極地推行性教育，以教導生命的成長、身心發展的特徵、基本性知識、兩性相處等課題，但難以度身訂做，配合每個成長中孩子的需要，故此父母必須成為性教育的導師，與學校合力建立孩子正確的性價值觀念。

### 一切從出生開始

父母能與孩子談論情和性的問題最件幸福的事。當孩子兩、三歲時，讓他坐在父母懷裡一起看出生的相片，孩子會好奇的問：「我在哪裡生出來」、「我在媽媽肚子裡吃什麼」等問題，若媽媽正當懷孕便更能見證生命的起源。隨後孩子會對生理和成人的行為好奇起來，會問「為什麼會有奶奶」、「為什麼男生要站著尿尿」、「為什麼爸爸要錫媽媽」，還有很多為什麼的奇怪問題，有時或會令父母難以啟齒，但這正是父母要學習「衝破個人忌諱和正面回應」的時刻，父母越早建立這無阻礙溝通，才能與子女一起認識和應付日後更複雜的問題。孩子漸長，父母可以與孩子講述自己成長歷程、戀愛史、婚姻等舊事，態度自若尤如分享求學和工作的事情一樣，讓孩子正視人生重要的各美好事刻。

### 珍惜機會坦誠開放

在高小的時期開始，父母可與孩子一起談論新聞訊息，例如「藍照事件」、「網上14歲懷孕照片」等，父母不迴避地談論自己的意見，也要接納孩子的見解，重要的是向孩子發放「愛的訊息」；父母對這些事情有一套觀值觀念，並很關心孩子的成長。這訊息可杜絕因不理解和好奇，而被外界或朋輩錯誤引導的機會。

### 接納子女成長需要

父母應從小時便關注孩子的社交發展，鼓勵團體社群活動，讓孩子在社群中認識自己和學習人際交往技巧。父母認識孩子的朋輩，讓他與他朋輩的關係也與父母分享。得悉子女有心儀的對象時不要有太強烈的反應，可與孩子分析心儀的程度、喜愛對象的原因等，不況邀請參與家庭活動，高透明度的交往可減低孩子單獨相處的風險。

### 父母身教重於言教

父母對自己的言行也要負上責任，孩子是按着這對「性導師」的榜樣來建立個人的性價值觀念。父母相處關係、朋友的關係、性資訊的處理等均成為孩子做效的榜樣。

### 家庭是孩子的安全島

縱然這一代青少年因性資訊泛濫，又因身體和性機能趨於早熟，而產生很多性的困擾，惟只要學校和家庭同抱不放棄的態度，共同努力推行整全的性教育，孩子還是有將來的一群。其中親密的家庭關係比深奧的性知識更為重要，孩子在家庭中獲得的關愛和安全感，將讓孩子有力量面對外界的花花世界和誘惑，當困倦、受挫折時這安全島也讓他康復和重新站起來的力量，而不會沉淪在性慾和罪惡的漩渦中。



## 家庭排序 (Sibling Position)

家庭治療大師Murray Bowen，觀察到個人在家庭的出生排序，十分影響他的成長經驗和個性發展。例如老大或老么比較容易成為父母特別關注的對象；亦即是說，若父母的情緒經常不穩定，這些孩子會因為父母的特別關注而較易大量吸納父母的焦慮、不安及負面情緒。根據另一家庭治療師Walter Toman (1961) 對家庭排序的研究指出，普遍來說，老大在家裡是最負責任和較順服父母的孩子。排行中間的孩子較受忽略，愛爭權，但能發展獨立性格，有良好的社交技巧。老么愛受到照顧，少付出，少主見，實務能力較弱，但富同情心。然而，在中國文化背景下，除了觀察排序，還需要觀察性別、家族和在家庭系統中的功能位置，例如潮州家族的長女責任多，地位低，權力少；相反，大兒子責任少，權力多。至於排行老么，則常要照顧父母的情感需要，作聆聽者和情緒的輸出口。

### 2009年4-6月份服務

| 日期 | 主題  | 機構               |
|----|---|------------------|
| 4月 | 人生解碼  | 威爾斯醫院院牧部         |
|    | 故事一 了解孩子的金鑰   | 宣道會陳元喜小學         |
|    | 性教育   | 北角官立小學           |
|    | 社工心理輔導培訓  | 四川成都、綿羊          |
|    | 基本輔導理論與模式   | 禱福學院             |
| 5月 | 人生解碼  | 威爾斯醫院院牧部         |
|    | 培育健康愉快的男孩女孩   | 宣道會陳元喜小學         |
|    | 如何向子女談性   | 路德會梁鉅鏗小學         |
|    | 社工心理輔導培訓  | 四川重慶             |
|    | 基本輔導理論與模式   | 禱福學院             |
| 6月 | 有壓力！解決未！  | 基督中心堂 (佐敦)       |
|    | 老師培訓之九型人格工作坊  | 協和小學             |
|    | Hope And Care for the Soul in the Helping Professions | 亞洲專業輔導協會 (香港) 合辦 |
|    | 老師培訓之培養學生自律行為   | 北角官立小學           |
|    | 認知行為治療訓練  | 四川重慶             |
|    | 基本輔導理論與模式   | 禱福學院             |

你的支持，使我們可以服侍更多的人

### 回應表

我 (個人) / 公司 / 教會 / 團體 願意支持「心暖心輔導中心」：

\$500       \$1,000       \$2,000       \$ \_\_\_\_\_

我願意加入成為義工，請聯絡我。

以禱告支持

姓名 (中文) \_\_\_\_\_ 先生 / 女士 / 小姐 (英文) \_\_\_\_\_ Mr / Mrs. / Ms

地址： \_\_\_\_\_

電話 (住宅)： \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_

傳真： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

- \*以上資料只作內部用途，如不欲索取資料，請以書面通知，謝謝。
- 凡捐款港幣\$100或以上者，均可獲發免稅收據。
- 支票或本票抬頭請寫：「心暖心輔導中心有限公司」或「Praying Hearts Counselling Centre Ltd.」
- 款項則請存入恒生銀行戶口264-087628-001
- 請把支票 / 本票 / 銀行收據連同回條寄回九龍彌敦道331號高信大廈7樓A室